



# Amamentação e Ordenha

Guia prático para mães.



## Mamãe

Essa cartilha foi idealizada para te orientar no processo de amamentação.

Esperamos que as informações contidas aqui sejam valiosas para a prática que é fundamental para você e seu bebê.

**Boa leitura!**





## Sumário

Leite Materno	04
Ordenha	05
Entrega, registro e identificação	06
Doação de Leite Materno	08
Armazenamento de Leite Materno	08
Desconfortos comuns na amamentação	09
Orientações nutricionais para alimentação	11





## Leite Materno

O leite materno tem a propriedade de proteger a criança de quadros infecciosos, alergia e infecções respiratórias, além de suprir as necessidades nutricionais da criança nos seis primeiros meses de vida.

O leite materno gerado nos primeiros dias do pós-parto, que possui coloração amarelada, é o colostro. Ele é produzido em pequena quantidade, tem grande importância para o bebê por conter um alto teor de proteínas que ajudam no crescimento, desenvolvimento e, sobretudo, na imunidade.

A apojadura, descida do leite, ocorre entre os 4° e 12° dias de vida da criança. Você perceberá um maior volume de leite e a mudança para uma coloração mais esbranquiçada.

Fonte: Orientações Nutricionais da gestação a primeira infância, 2015.



# Ordenha

## Extração manual

Para que a ordenha do leite materno seja segura, devemos observar alguns procedimentos importantes para retirar o leite:



1) Retire os adornos e utilize touca para cobrir os cabelos por completo.



2) Use máscara de proteção das vias aéreas



3) Lave as mãos e os braços até o cotovelo com água e sabão e seque-os com papel toalha.



4) Massageie as mamas com as pontas dos dedos, fazendo movimentos circulares.



5) Coloque os dedos indicador e médio abaixo da aréola da mama.



6) Com os dedos firmes, empurre-os na direção do frasco limpo ou esterilizado e, em seguida, aperte o polegar contra os outros dedos até sair o leite



7) Coloque o leite no frasco e tampe assim que terminar a coleta.

Fonte: Orientações Nutricionais da gestação a primeira infância, 2015.



## Entrega, registro e identificação

- ▶ Durante a internação, após a extração (ordenhadeira ou manual), registre seu nome completo, data e horário da coleta na etiqueta de identificação\*.
- ▶ Anote no caderno próprio da unidade sua identificação e o volume de leite materno retirado.
- ▶ Entregue o leite para o técnico de enfermagem responsável pelo recebimento o mais breve possível.

\*Etiqueta disponibilizada pela equipe do Neocenter.

## Dicas importantes

Toda quantidade de leite materno é importante para proteger uma vida. A produção de leite depende do esvaziamento da mama, por isso quanto mais a mãe amamenta ou ordenha, mais leite ela produz. Procure fracionar o leite materno em volume próximo ao que o bebê está tomando. Desta forma, evitamos o desperdício.







## Doação de Leite Materno

Se você tem grande produção de leite materno e deseja fazer doação para outros bebês, procure o banco de leite mais próximo ou ligue no Disque Saúde – 136.

Fonte: Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos, 2018.

## Armazenamento de Leite Materno

O leite materno pode ser ordenhado e armazenado em casa para utilização posterior, no entanto, preze pela segurança.

- ▶ Para a conservação do leite, utilize recipientes de vidro. Estes devem ser previamente esterilizados em água fervente por 10 minutos e secos sob pano limpo. Ao final, feche-os sem tocar na parte interna.
- ▶ O leite materno deverá ficar o menor tempo possível em temperatura ambiente.
- ▶ Após retirada, o leite pode ser armazenado no freezer e, quando do usar, retire cerca de 10 minutos antes de amamentar.
- ▶ Não descongele o leite no micro-ondas, tampouco ferva-o. Utilize o método de banho-maria.
- ▶ O leite aquecido e não utilizado, deverá ser descartado.







- ▶ Ao término da coleta, sempre feche e identifique o recipiente com a data e horário da ordenha.

Fonte: RDC 171/2006 – ANVISA

## Desconfortos comuns na amamentação

- ▶ **Mastite:** trata-se de um processo inflamatório das glândulas mamárias, que acontece em alguns casos. Se necessário, converse com o seu médico.
- ▶ **Ingurgitamento:** é uma condição caracterizada pelo acúmulo de leite, causando dor e aumento do volume das mamas. Este desconforto acontece devido ao aumento da produção de leite, atraso no início da amamentação, técnica incorreta, sucção do bebê ineficaz ou, ainda, mamadas pouco frequentes. Para evitar o ingurgitamento, procure esvaziar a mama por completo a cada mamada ou ordenha. Em caso de grande produção de leite materno, considere a doação para o banco de leite mais próximo.
- ▶ **Fissuras:** podem ser definidas como a ruptura do tecido epitelial que cobre a papila mamária (mamilo). Essas causam dores nos mamilos e até sangramento. Após as mamadas, passe o próprio leite na aréola e mamilo e converse com o seu médico sobre tomar banho de sol e/ou uso de pomadas.







## Orientações nutricionais para alimentação

### Na alimentação durante o período de amamentação, priorize:

- ▶ Uma alimentação saudável, repleta de legumes, verduras e frutas, para obter os nutrientes adicionais necessários para essa fase.
- ▶ Prefira os alimentos naturais aos industrializados.
- ▶ Adquirir o hábito de tomar água regularmente, em média 35 mL/kg/dia, durante os intervalos das refeições.
- ▶ Líquidos como chá, água de coco ou suco de fruta natural podem ser incluídos.
- ▶ Em caso de desconforto intestinal e/ou gases evite alimentos ricos em enxofre, como: repolho, couve-flor, brócolis, cebola, alho e pimentão. Procure identificar quais os alimentos podem te causar mal-estar e evite-os.

### Evite:

- ▶ Café e outras bebidas cafeinadas. Caso precise apreciar várias xícaras de café ao longo do dia, opte por café ou chá descafeinado.
- ▶ Caldo de carne em tablete, sopas desidratadas, enlatados, amaciantes de carne, molho shoyo e molho inglês. Prefira utilizar temperos naturais.





- ▶ Evite alimentos que contenham uma quantidade elevada de sódio como salgadinhos de pacote, pipoca para preparo em micro-ondas, carnes defumadas e embutidos (salaminho, salsicha, paio, hambúrguer industrializado, etc).
- ▶ A ingestão de bebidas alcoólicas é contraindicada durante a amamentação.
- ▶ Quando a criança não tem alergia à proteína do leite de vaca, não há a indicação de restringir o consumo regular de leite e derivados.

Fonte: Cadernos de Atenção Básica – Saúde da criança Aleitamento materno e alimentação complementar, 2017.

**Não há comprovação científica de que alguns alimentos são capazes de estimular a produção de leite materno. Preze por uma alimentação equilibrada e hidratação adequada. O volume de leite materno produzido é dependente da combinação vários fatores.**





NEO CENTER